

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ГРАНД"

А.И.Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв./сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	12,95	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	150,09	142,93	19,03	0,3
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		610	17,14	17,24	82,454	568,71	0,297	14,99	174,8	0,638	222,31	226,57	61,74	2,828
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	18,961	19,065	80,715	573,36	0,289	13	167,829	4,108	274,98	274,86	61,2	2,84
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	0,478	0,85
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	18,85	209,7	0,032	1,7	36	0,285	47,25	63,7	21,15	0,204
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		600	19,136	19,555	81,735	586,5	0,281	15	172,309	1,973	270,66	274,523	61,328	2,954
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		582	19,09	19,746	82,87	581,77	0,257	14,97	164,15	2,698	274,95	274,618	62,345	2,88

№ рс.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	4,6	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	120,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	3,06	65,8	0,02	0	22,1	1,88	31,6	36	8	0,04
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	595	19,13	19,45	78,07	576,2	0,257	12,63	173,9	4,758	268,94	268,76	58,56	2,998

6 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,2	18,3	31,4	337,2	0,1	4,87	174,6	-	149,6	132,93	33,93	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	550	19,201	19,145	83,685	587,2	0,277	14,87	174,909	1,638	274,81	267,65	60,13	2,95
	Средняя за первую неделю:	582,00	18,78	19,03	81,59	578,96	0,28	14,24	171,32	2,64	264,44	264,50	60,88	2,91

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	595	19,11	19,75	81,36	586,5	0,257	14,95	173,76	1,888	274,14	274,16	61,56	2,798

2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	4,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
367	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	9,05	7,4	7,3	155,2	0,068	5,1	142,8	-	138,44	67,1	23,18	0,89
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	555	18,991	18,745	80,215	567,64	0,285	12,66	174,609	2,188	274,63	252,8	56,93	2,97

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	25,8	176,7	0,03	0	85,3	30,45	1,37	8,95	7,34	0
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	3,4	5,8	0	2,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	570	16,65	17,2	76,71	554,35	0,253	14,47	172,15	32,558	245,76	263,808	60,355	3,74

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	60/30	10,27	12,9	9,97	127,1	0,05	3	137	1,26	100,23	74,8	14,58	0,8
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	18,85	209,7	0,032	1,7	36	0,285	47,25	63,7	21,15	0,204
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	590	19,041	19,175	81,105	586,8	0,259	14,7	173,309	3,183	272,69	273,22	61,93	2,854

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	120,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	555	16,15	16,346	78,6	515,62	0,247	10,05	151,8	1,438	232,4	246,42	61,39	2,798

6 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	4,6	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
175	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200/5	14,5	15,8	24,9	263,7	0,1	0,01	173,89	-	117,5	101,84	20,46	0,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	615	19,221	19,705	80,485	557,5	0,297	14,61	174,199	3,078	263,11	254,56	57,46	2,91
	Средняя за вторую неделю:	580,00	18,19	18,49	79,75	561,40	0,27	13,57	169,97	7,39	260,46	260,83	59,94	3,01
	Средняя за две недели:	581,00	18,49	18,76	80,67	570,18	0,27	13,91	170,64	5,01	262,45	262,66	60,41	2,96